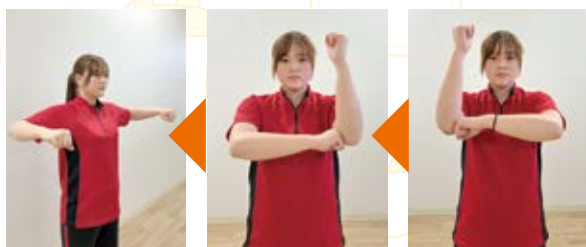


越前店	越前市新町 5-4-4
鯖江店	鯖江市市島羽 1-10-13
敦賀店	敦賀市和久野 25-38
福井南店	福井市下馬 2-222
福井西店	福井市文京 6-23-2



③ 肩を大事にしよう ～☆肘肘肘☆～

片方の腕を立て、その肘の内側にもう一方の拳を当てます。次に左右を入れ替えて、交互にリズムカルに10回繰り返します。次に両肘を肩の高さあたりで前腕が平行になるようにして後ろへしっかり引きます。これも10回チャレンジ☆ここまですべてを1セットとして3～4セットやってみましょう、肩関節周辺がほぐされて肩甲骨の動きがよくなりますよ。気分も軽くなってやる気も倍増！



④ カッコいい歩き方のために第2弾！

～つま先どれだけ上がってる？～

脛の筋肉（前脛骨筋）のトレーニングです。この筋肉が衰えてくると歩く姿勢も悪くなりつまずきやすくなりますので、美姿勢＆転倒防止トレーニングを取り入れましょう！第1ステージは椅子の背もたれをつかみながらつま先立ちでその場で10歩、次は踵歩きを10歩。3～4セット繰り返します。第2ステージは椅子をつかまずにその場でチャレンジ☆バランスが必要です。第3ステージ、自信が付いたらつま先立ちで実際に前に進み、踵歩きでバック歩行してみましょう。

障害物がない広いところでチャレンジしてください！



① バランストレーニング

～15 & 15で体幹を鍛えよう～

まずは片足立ちになり、膝を太ももが平行になる高さに上げて15カウントします。次に両手で膝を抱えて15回廻します。バランスを取りながら動作を増やすことでよりバランス力が試されます。

軸足の膝が曲がってしまわないようにお腹を引き上げて、片足立ち15 & 足首廻し15で体幹を鍛えましょう！



② 雪道に備えよう ～内反捻挫防止ストレッチ～

片足を前に出して足首を横に倒し、足の裏が内側に向くようにします（内反）。まずそのまま少し体重を足首にかけるようにして5秒程度キープ、次にその位置から30cm程度外側に足を開いて更に体重を5秒程度かけます。

最後にその足を後ろに1m程度引いてかかとをしっかりと床につけるようにして「ふくらはぎ」のストレッチを行います。これで足首周辺の準備運動はOK！冬場の雪道は凸凹も多いので足元に注意しながら歩きましょう。

